

# SICH WOHLFÜHLEN TROTZ ALLEM

Achtsamkeit, Gelassenheit und Mitgefühl im Umfeld von

Schwangerschaft und Geburt mit Zapchen Somatics

## WOHL-SEIN ALS RESSOURCE:

Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind Zeiten im Leben einer Frau und des Partners, deren wesentliche Merkmale die bis dahin kaum vorstellbaren Veränderungen im körperlichen, psychischen und geistigen Bereich und für die Partnerschaft sind.

Jeder Wandel und sei er noch so gewünscht, beinhaltet auch immer einen Aspekt von Ungewissheit, Unsicherheit, Angst und den damit einhergehenden körperlichen Begleiterscheinungen, wie Anspannung, sich Zusammenziehen bis hin zu ausgeprägten Stressreaktionen.

Wie soll es möglich sein, sich inmitten solcher Herausforderungen dem Wohl-Sein zuzuwenden? Es geht dabei nicht um ein „so tun, als ob alles in Ordnung wäre“ oder „durch positiv Denken wird alles gut“.

Mit Zapchen (gesprochen Dzap-dschän) lernen Schwangere ein schlichtes, humorvolles, Ressourcenorientiertes und körperbezogenes Verfahren kennen, das unser primäres Wohl-Sein (well-being) unterstützt. Der Begriff Zapchen

kommt aus dem Tibetischen und hat mehrere Bedeutungen, wie „außerhalb der Ordnung, nicht voraussehbar, neugierig.“

Entwickelt wurde Zapchen von der amerikanischen Psychologin und Somatikerin Dr. Julie Henderson aus jahrzehntelanger Forschung und Praxis in den Gebieten westlicher Körperpsychotherapie, Somatics, Hypnotherapie, neuen Erkenntnissen der Neurobiologie, der Energiearbeit und der Jahrhunderte alten Weisheit des tibetischen Vajrayana-Buddhismus über die Einheit von Körper, Seele und Geist.

In den schlichten Übungen, die uns z.T. von Kindheit an vertraut sind, nutzen wir Bewegung, Atem, Stimme und Berührung als Möglichkeiten, uns mit unserem ursprünglichen Wohl-Sein/well-being zu verbinden, auch inmitten herausfordernder Lebensumstände.

„Wohl-Sein“ meint hier mehr als das übliche „sich wohl fühlen“. Es bezieht sich auf einen grundlegenden bewussten Zustand der Leichtigkeit und Entspannung im Sein. ➤

**WENN ICH GEWÄHLT HABE, MEIN WOHLGEFÜHL DURCH EINE DER BASIS-ÜBUNGEN ZU UNTERSTÜTZEN UND MIR VON HERZEN WOHL-SEIN UND GLÜCK WÜNSCHE, DIES IN MIR SICH AUSBREITEN LASSE UND DANN AUF EINE ANDERE PERSON UM MICH HERUM AUSDEHNE, DANN VERTIEFE ICH WOHL-SEIN, MEINES UND DAS DER ANDEREN PERSON.**

Die Übungen sind eine Einladung an uns, über einfache, humorvolle und spielerische Übungen die uns innewohnende Freude, Präsenz und Gelassenheit wieder zu erleben. Es entwickelt sich ein Wahlvermögen, Achtsamkeit und Verantwortung für das eigene Befinden wachsen.

Es geht um eine Hinwendung zu einem uns innewohnenden Potenzial, sich so gut wie möglich zu fühlen, in den sich verändernden Lebensumständen mit den jeweiligen Herausforderungen. Dieses Wohlgefühl ist die nährende Quelle, die es uns ermöglicht, selbst schwierigste Situationen zu bewältigen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

## KÖRPER-BEWUSSTHEIT

Wir gehen von der Grundannahme aus, dass unser Körper lebendig und intelligent ist und ein Aspekt von Bewusstheit ist. Wir lernen wieder dessen Signale wahrzunehmen und diesen zu vertrauen.

In den Zapchen-Übungen eröffnet sich die Möglichkeit, allmählich Achtsamkeit und Körper-Bewusstheit für die Impulse des Körpers zu entwickeln. Durch die Übungen verfeinern wir unsere Achtsamkeit für das eigene Befinden. Wir entwickeln daraus ein Wahlvermögen, in jedem Moment weiter das zu fühlen, was wir fühlen – oder es z. B. durch eine der vielfältigen Zapchen-Basisübungen zu ändern. Werde ich z. B. in diesem Moment Wohl-Sein und Wohl-Wünschen wählen, obwohl ich gerade das nicht habe, was ich will? Obwohl jemand unfreundlich zu mir ist? Obwohl ich gerade Schmerzen habe?

Im Prinzip geht es darum, uns und unseren Körper daran zu erinnern, was er tun kann, um sich wohl zu fühlen.

## PULSATION

Eine weitere Annahme besteht darin, dass Pulsation ein Grundelement des Lebens, des Lebendigen ist. Alles was pulsiert ist lebendig, ohne Pulsation kein Leben.

Pulsation findet sich auf vielfältigste Weise in unserem Körper, sei es als die rhythmische Bewegung von Organen (Herz, Blase, Darm, Lunge, Gebärmutter) bis hin zur Zellebene. Ist die Pulsation zu schwach oder zu langsam, erleben wir uns als antriebsarm, schwunglos, eventuell depressiv, blockiert. Hingegen bei zu schneller Pulsation erleben wir uns getrieben, unruhig, gestresst, zerfahren. Ausgewogene Pulsation erleben wir als Gelassenheit, Sicherheit, Unbekümmertheit.

## WOHL-WÜNSCHEN

Zudem sagen wir, dass unser Körper unmittelbar und tiefgehend auf „Wohl-wünschen“ antwortet. Wir erzeugen Mitgefühl für uns selbst und wünschen uns wohl. Wenn ich gewählt habe, mein Wohlgefühl durch eine der Basis-Übungen (z.B. Summen in den Körper) zu unterstützen und mir von Herzen Wohl-Sein und Glück wünsche, dies in mir sich ausbreiten lasse und dann auf eine andere Person um mich herum ausdehne, dann vertiefe ich Wohl-Sein, meines und das der anderen Person.

Die Qualität von Zapchen, Wohl-Sein zu entwickeln, kann sich in zunehmender Ruhe, Gelassenheit, in der Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit und der gesteigerten Möglichkeit, im Hier und Jetzt zu verweilen, äußern. Das Aufgeben von festgefahrener Denk- und Verhaltensmustern kann daraus folgen.

## ÜBUNGEN

Wenden wir uns nun einzelnen Basisübungen zu, die im Umfeld von Schwangerschaft und Geburt hilfreich sein können. Dabei gelten einige „Spielregeln“, die es zu beachten gilt.

- 1 Tue nichts, was du nicht magst.
- 2 Wenn du dich dafür entscheidest, es trotzdem zu tun, bringe deinen Unwillen deutlich zum Ausdruck.

- 3 Wenn du Schmerz empfindest, höre auf.
- 4 Wenn du bemerkst, dass du dich anspannst, um fortzufahren, höre auf.
- 5 Wenn du bewusst deinen natürlichen Atem veränderst, höre auf.
- 6 Wenn du einen metallenen Geschmack im Mund erlebst, höre auf.

Das Augenmerk bei den Übungen ist nicht auf richtig oder falsch gerichtet, sondern immer wieder auf die Verbindung zu unserem Wohlgefühl.

Exemplarisch werden hier einige Übungen aus den Zapchen Basisübungen vorgestellt, um Ihnen einen „Geschmack“ zu vermitteln. Übungsanweisungen sind immer Einladungen, die die Übenden dazu anleiten, auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche genauer zu achten.

In eingeschobenen Nickerchen zwischen den Übungen geben wir unserem Körper die Gelegenheit, die in den Übungen gemachten neuen Erfahrungen und Informationen über Wohlbefinden zu speichern und nach und nach zu verkörpern.



Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von weiteren und weitergehenden Übungen, die z.B. achtsame Berührung fördern, die Präsenz im eigenen Körper und die Klärung und Verdeutlichung von Grenzen unterstützen. In anderen Übungen lernt man, unterstützend auf körpereigene Regulationssysteme wie z.B. Hormonsystem, Nervensystem, Immunsystem und deren Zusammenspiel einzuwirken. Auch vertiefende Übungen zur eigenen Präsenz im Kontakt mit der Präsenz des Gegenübers sind Teil des Übungsweges. Letztendlich ist Zapfen eine Übungspraxis, deren tiefgehende Wirkung sich weniger beschreiben als erfahren lässt. Dafür ist es hilfreich, die Übungen unter Anleitung erfahrener ZapfenlehrerInnen gemacht zu haben.

### ÜBUNGEN, FÜR WEN?

Nicht wenige der in helfenden Berufen Tätigen, so auch Hebammen, können bei eigenem hohen Leistungsanspruch und besonders bei sehr bedürftigen Schwangeren schnell in Muster geraten, bei denen die engagierte Fürsorge für andere sehr groß ist und die eigenen Grenzen der Belastbarkeit ausgedehnt werden, die Selbstfürsorge jedoch kümmerlich bleibt.

Zapfen Übungen stellen eine Einladung dar, fürsorglich mit sich umzugehen, sich „trotz allem“ mit dem eigenen Wohlgefühl, den eigenen Ressourcen wieder in Verbindung zu bringen. Durch längeres Üben können sich alte Reaktionsweisen, „alte Gewohnheiten“ nach und nach auflösen, neue, auf Wohl-Sein aufbauende Reaktionsweisen verkörpert werden.

Sich mit „Wohl-Sein“ anzufüllen und das weiterzugeben, ist weniger anstrengend und erzeugt Freude.

Alle Übungen können leicht in den Alltag als Hebamme zur Selbstfürsorge eingesetzt werden, ebenso zur Unterstützung der Schwangeren und Wöchnerinnen.

Im Folgenden werden drei Übungen (Gähnen, Seufzen, Pferdeschnauben) beschrieben, die wir nicht erlernen müssen, weil sie als angeborene Verhaltensweisen zur Regulierung von erlebter Anspannung dienen.

### GÄHNEN

Eigentlich wissen wir, wie man gähnt. Wenn es nicht auf Anhieb klappt, kannst du es unterstützen. Lade dich freundlich ein, zu gähnen. Öffne deinen Mund weit und atme ein paar Mal kurz hintereinander tief ein. Erlebe während du gähnst, wie sich dabei dein Mund und Rachenraum angenehm weit dehnen und öffnen, sich dein Zwerchfell entspannt. In dem weiteren Gähnen wirst du vielleicht eine Verstärkung des Vorangegangenen erleben. Als Begleiterscheinung entspannen sich beim Gähnen die Augen, es wird vermehrt Tränenflüssigkeit ausgeschüttet, dein Gegenüber lässt sich vom Gähnen anstecken. Gähnen entspannt uns, verbessert unsere Gedächtnisleistung, verstärkt soziale Bindungsfähigkeit, erhöht die Produktion des stimmungsaufhellenden Neurotransmitters Serotonin.

### SEUFZEN

Atme tief ein und lasse die Luft mit einem leichten Stoß des Zwerchfells begleitet von einem Ton wie „Aaaaah“ auf einmal heraus. Seufzen ist so etwas wie der „Reset-Knopf“ für unsere Atmung. Angstvoll beschleunigte Atmung normalisiert sich zumeist nach einigen wenigen Seufzern.

### PFERDESCHNAUBEN

Lege die Lippen locker aufeinander und blase kräftig Luft hindurch. Pferdeschnauben erzeugt eine entspannende Vibration in unserem gesamten Körper, insbesondere für die angespannte Lippen-Mund-Muskulatur.

Weitere Übungen, die sich sowohl leicht in den Alltag als auch in die Arbeit (mit oder ohne Klienten) integrieren lassen.

### SCHÜTTELN ODER WIPPEN (ENGL. JIGGLEN):

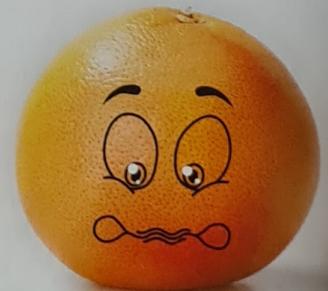
Stelle dich hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. Beuge u. strecke die Knie in ►



GÄHNEN



SEUFZEN



PFERDESCHNAUBEN

kleinen feinen Bewegungen, die eine Art rhythmisches Schütteln in deinem Körper erzeugen. Schütteln entspannt die Gelenke, bringt die Körperflüssigkeiten kräftig in Bewegung, reguliert den Tonus in unseren Diaphragmen (Zwerchfell, Beckenboden, etc.), vitalisiert uns, wenn wir erschöpft sind, lockert uns, wenn wir angespannt, erstarrt sind.

#### TÄTSCHELN:

Mit der Handinnenfläche tätscheln wir freundlich die Oberfläche unseres Körpers, so als wollten wir „Hallo“ sagen, zarter oder kräftiger, jeweils wie es die Körperregion in dem Moment mag. Wir fühlen uns lebendig und präsent, erzeugen wieder ein klareres Gefühl für unsere Körpergrenzen. Zudem stärkt es auch die Wahrnehmung unserer psychischen Grenzen.

#### SUMMEN:

Lasse deine Stimme einen Summton wie „hmmmm“ erzeugen. Wähle deinen dir im Moment passenden Ton. Lasse diesen Klang als Vibration durch deinen Körper wandern. Begleite dieses nach innen gerichtete Summen mit deiner Aufmerksamkeit in all deine Körperregionen, Gewebe und Organe. Vielleicht spürst du das Summen in einigen Bereichen deines Körpers wenig oder nicht, in anderen stärker. Nimm es nur wahr, ohne dich anzustrengen. Summe eine Weile und ruhe dich aus. Wenn du magst, summe weiter und ruhe wieder.

Summen hilft uns, freundliche Aufmerksamkeit in unseren Körper zu schicken. Summen entspannt uns, verstärkt die Ausschüttung von Serotonin = Stimmung stabilisierend, von Endorphinen = Stimmung verbessernd und Schmerzlindernd, von Oxytocin = Spannung lösend, Verbundenheitsgefühl verstärkend und stabilisiert unsere Immunabwehr (Immunglobulin A in Schleimhäuten erhöht).

#### Zur Veranschaulichung hier ein Erfahrungsbeispiel aus meiner Praxis:

*Frau S., 28-jährig, mit einer bekannten Depression und Angsterkrankung, stellte sich in der 16. Schwangerschaftswoche vor. Sie war ängstlich angespannt, beschleunigt atmend, voller Befürchtungen und Ängste. Sie habe in den letzten 4 Wochen 3 Panikanfälle bekommen und jetzt Angst, beim erneuten Auftreten damit dem werdenden Kind zu schaden. Sie wisse nicht, wie sie die Geburt überstehen könne. Zunächst habe ich sie gefragt, ob sie mit mir jetzt ein paar Übungen machen wolle, die ihr gut tun würden. Ich habe ihr vorgeschlagen, mit mir gemeinsam 4-5x tief zu seufzen. Sie war erst erstaunt, konnte sich aber darauf einlassen. Nach diesen gemeinsamen Seufzern wurde sie deutlich ruhiger, entspannte sich, war weniger ängstlich und war überhaupt in der Lage, in dem weiteren Gespräch die Empfehlungen aufzunehmen und sich für eine Behandlung zu entscheiden. Neben der Fortführung der zuvor bestehenden antidepressiven, angstlösenden Medikation wurde die Patientin ermuntert, aus den o.a. Zapchen Übungen für sich 2-3 auszuwählen (sie wählte Seufzen u. Summen) und diese so oft wie möglich in ihren Alltag einfließen zu lassen. Die Patientin konnte dadurch in den weiteren Wochen bis zur Geburt und darüber hinaus ihr grundsätzliches ängstliches Spannungsniveau deutlich reduzieren und eine weniger ängstliche Haltung zu Schwangerschaft und Geburt entwickeln.*

Jede Situation, in der wir angespannt sind, z.B. wenn wir warten, bietet sich die Gelegenheit, dem mit Summen in den Körper zu begegnen.

In den Körper Summen mit Selbstmitgefühl und Wohlwünschen entspannt, beruhigt, stellt eine Herzensverbindung zu uns und dem werdenden Kind her.

Wie weiter oben schon erwähnt, kann Summen verbunden mit „Mitgefühl

für uns selbst“ = (Selbstmitgefühl) und Wohlwünschen eine sehr hilfreiche Möglichkeit darstellen, aus dem Gedankenkreisen, den alltäglichen negativen Selbstbewertungen und Selbstverurteilungen einen vorübergehenden Ausweg zu finden. Dazu verbinden wir das Summen in den eigenen Körper mit einer annehmenden Haltung und Aufmerksamkeit für das, was gerade ist, ohne es zu bewerten. Wenn du magst, kannst du dies noch mit einem Wohlwünschen für dich („Möge ich mich wohl fühlen“, „Möge ich gesund sein“ usw.) verbinden. Mitgefühl bedeutet in diesem Zusammenhang, dass ich mich nicht nur in den Schmerz oder das Leid des anderen einfühle, also im wahrsten Sinn mitleide, sondern dass ich mir und dem anderen dabei gleichzeitig „Wohl“ wünsche. Mitleid allein führt langfristig zur Ansammlung von Leiderfahrungen und kann uns auf Dauer belasten, auslaugen und überfordern, bis hin zum Burnout.

Eine Bestätigung dieser langjährigen praktischen Erfahrungen mit Mitgefühlsübungen im Zapchen stellen neuere Forschungen auf dem Gebiet des Mitgefühls (O. Klimetzki, (2013) P. Gilbert (2011, 2014), R. Kolts, (2014)) dar.

Alle diese Übungen eignen sich für den gesamten Zeitraum der Schwangerschaft, der Geburt, im Wochenbett und in der Folgezeit in der Begleitung der Schwangeren zur Beruhigung, zur Entängstigung, zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls, zur Schmerzreduzierung, zur Stabilisierung eigener Körpergrenzen, zur Erhöhung des Wohlgefühls. \*

AUTORENINFO



Dr. Bernhard Hammer

Dr. Bernhard Hammer, Kassel, FA für Psychiatrie und Psychotherapie, FA für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

#### DANKSAGUNG

Herzlichen Dank an Dr. Julie Henderson, die diese Methode entwickelt und auf wunderbare Weise gelehrt hat.

#### LITERATUR

BRISCH, K.H.: **Die Wiege einer gesunden Entwicklung: Bindung, Therapie und Prävention.** Kongress der Deutschen Gesellschaft für psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe (2016)

HENDERSON, J.: **Embodying Well-Being.** Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann. AJZ Verlag, Bielefeld, 4. Auflage, 2012

HENDERSON, J.: **Das Buch vom Summen** AJZ Verlag, Bielefeld, 2007

HENDERSON, J.: **Die Erweckung des Inneren Geliebten** AJZ Verlag, Bielefeld, erw. Neuaufgabe, 2006